

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Кафедра психологии

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

«17» июня 2024 г.

протокол № 7

Заведующий кафедрой



Е.Г. Власенкова

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.О.03.02 «Психология стресса»

Направление подготовки
37.04.01 «Психология»

Наименование
«Экстремальная психология»

Уровень высшего образования
МАГИСТРАТУРА

Южно-Сахалинск, 2024

1.Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Знать: основы организации собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки. Уметь: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки. Владеть навыками организации собственной деятельности.
ОПК-7	Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Знать: основы проведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения. Уметь: проводить просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей Владеть: навыками проведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения.
ПК-2	Способен осуществлять психологическую диагностику, консультирование, организовывать работу по созданию системы психологического просвещения населения	Знать: особенности проведения психологической диагностики, консультирования населения. Уметь: осуществлять психологическую диагностику, консультирование, организовывать работу по созданию системы психологического просвещения населения. Владеть: навыками проведения психологической диагностики, консультирования населения.

2.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Психология стресса»

№	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Теоретические основы изучения стресса в научной литературе	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической	Конспект

		культуры общества и понимания роли психологии в решении социально и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	
2.	Психологическая диагностика стрессовых состояний личности	ПК-2 Способен осуществлять психологическую диагностику, консультирование, организовывать работу по созданию системы психологического просвещения населения	Задания

Тематика конспектов

1. Динамика состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).
2. Острые и хронические стрессовые состояния.
3. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И. Медведев).
4. Структурно- системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев- Смык).
5. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Критерии и шкала оценивания конспектов. Отметка «зачтено» ставится при соблюдении таких критериев, как содержательность конспекта, соответствие теме; отражение основных положений, результатов и выводов; ясность, лаконичность изложения изученного материала; грамотность изложения; конспект сдан в срок. Отметка «не зачтено» ставится при несоблюдении вышеперечисленных критериев.

Тематика опроса

1. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном уровне.
2. Критерии оценки негативных последствий стресса на популяционном уровне.
3. Объективная парадигма.
4. Субъективная парадигма.
5. Методы непосредственного воздействия на состояние человека.

Критерии и шкала оценивания опроса

Содержание, логичность и доказательность изложения в ответах обучающихся на контрольные вопросы демонстрируют степень усвоения темы. «Отлично» – студент показывает глубокое и всестороннее знание вопроса. «Хорошо» – студент твердо знает вопрос. «Удовлетворительно» – студент ответил на вопрос не в полном объеме. «Неудовлетворительно» – студент не усвоил содержания учебной дисциплины.

Вопросы и задания:

1. Приведите примеры ситуаций, вызывающих стресс у человека.
2. Составьте схему «Виды стресса в современном обществе».
3. Какие признаки стресса (физические или психологические) вы отмечали у себя в напряженных ситуациях?
4. Что входит в понятие «стрессоустойчивость»?
5. Каковы последствия длительного, «хронического стресса»?
6. Как соотносятся между собой понятия «стресс» и «эмоциональное выгорание»?
7. Какова специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний?
8. Чего позволяют добиться в работе практикующего психолога диагностические методы измерения стресса личности?
9. Какими преимуществами обладают проективные методики диагностики стресса?
10. Пройдите психологическую диагностику или попросите знакомого человека. По результатам диагностики разработайте рекомендации, которые помогут находиться в более ресурсном состоянии.
11. Найдите в литературе другие методы психологической диагностики стресса и стрессоустойчивости:
 - Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость);
 - Анкета «Стрессонаполненность жизни» (Т. Холмс, Р. Райх);
 - Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой);
 - Методика «Шкала оптимизма и активности (AOS) (И.С. Шуллер, А.Л. Комуниан, адаптированный вариант Н.Е. Водоянова, М. Штейн). Методика направлена на выявление личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости.
 - Опросник «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко);
 - Опросник «Синдром выгорания» (А. Руковишникова);
 - Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (Т.А. Немчин, Тейлор);
 - Тест на учебный стресс (Ю.В. Щербатых);
 - Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон).